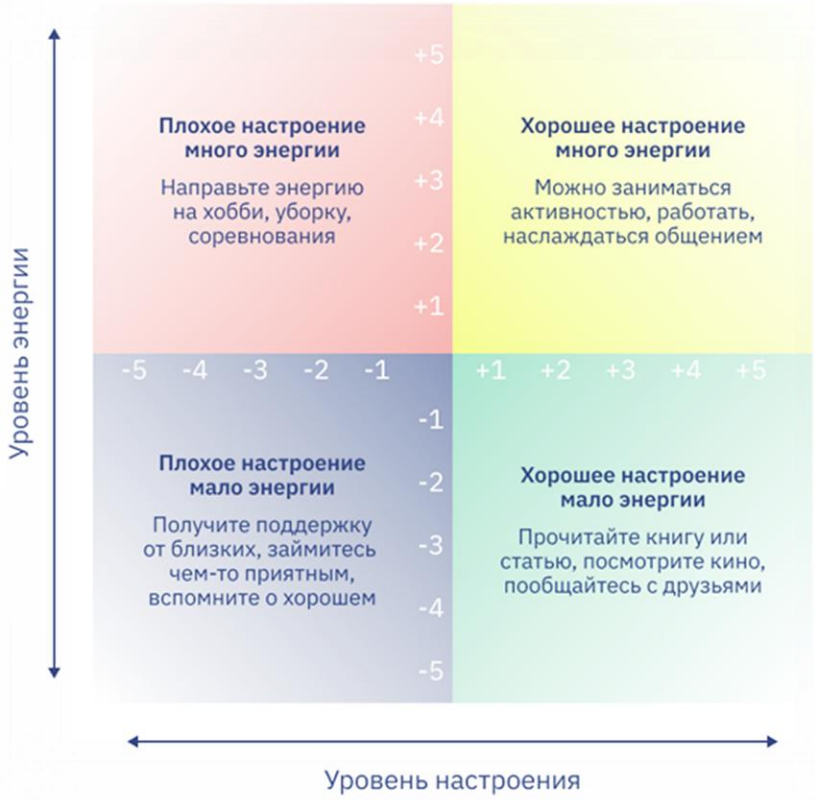
# СЕГОДНЯ ПОНИМАЕМ ЭМОЦИИ!
# ЗАВТРА - УПРАВЛЯЕМ ИМИ!

Не знаете, куда направить плохое/хорошее настроение, если энергии много/мало, — воспользуйтесь линейкой, которая поможет понять, что вы сейчас чувствуете и на какие дела есть ресурс.




## 3 ШАГА К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ

Поймай эмоцию →
Что я сейчас чувствую? Где это в теле?

Назови её по имени →
Это злюсь, обижаюсь, тревожусь или скучаю?

Выбери действие →
Я хочу поговорить? Подышать? Побыть один?